



L'outil RULE

Voici l'ordre des questions que propose l'outil RULE qui peut être utile pour aider à la gestion des envies et la gestion des émotions, selon votre besoin.

R = La croyance est-elle réaliste?

Cette façon de penser se base-t-elle sur des faits concrets dans le monde réel?

Expliquez.

U = Cette croyance ou pensée est-elle utile?

Cette façon de penser est-elle plus utile que nuisible?

M'aidera-t-elle à atteindre mes buts?

Expliquez.

L = La croyance ou pensée est-elle logique?

Cette façon de penser est-elle raisonnable?

A-t-elle du bon sens?

Expliquez.

E = Y a-t-il des preuves évidentes pour ma croyance ou ma pensée?

Y a-t-il des renseignements factuels qui prouvent que cette façon de penser est véridique?

Expliquez.



L'outil RULE

Utilisez l'outil RULE pour évaluer les croyances les plus courantes que vous avez identifiées dans le dernier atelier ou dans vos travaux à domicile. Expliquez chaque cas. Utilisez plus de feuilles au besoin.

Croyance :	
Est-elle <u>réaliste</u> ? Expliquez :	
Est-elle <u>utile</u> ? Expliquez :	
Est-elle <u>logique</u> ? Expliquez :	
Est-elle évidente et prouvée? Expliquez :	
Comment cette façon de penser peut-elle me nuire?	Comment cette façon de penser peut-elle me nuire?

Croyance :	
Est-elle <u>réaliste</u> ? Expliquez :	
Est-elle <u>utile</u> ? Expliquez :	
Est-elle <u>logique</u> ? Expliquez :	
Est-elle évidente et prouvée? Expliquez :	
Comment cette façon de penser peut-elle me nuire?	Comment cette façon de penser peut-elle m'aider?